



# Laugen-Spinatknödel mit Cashew-Parmesan

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste (4 Personen):

FÜR DIE KNÖDEL: 1kg frischer Spinat, 4 alte Laugensemmel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL geschrotete Leinsamen, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL Mehl, 50ml Sojamilch,, Salz, Pfeffer, Muskat

FÜR DEN CASHEW-PARMESAN: 2 handvoll Cashewnüsse, 1 EL Hefeflocken, 1 TL Knoblauchgranulat, 1 Prise Salz

### Zubereitung:

1. Aus den Leinsamen einen Ei-Ersatz herstellen. Dazu die Leinsamen schroteten und dann mit 4-5 EL Wasser vermischen. Für mindestens 4 Stunden oder über Nacht andicken lassen.
2. Den Spinat waschen und in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten, bis er klein wird. Etwa 2/3 des Spinats in einem Mixer mit Salz, Pfeffer und Muskat zerkleinern.
3. Die Laugensemmel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Spinatmischung dazugeben.
4. Den Rest des Spinates in einer Pfanne mit einer fein gewürfelten Zwiebel und Knoblauch nochmals dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den Spinat kurz abkühlen lassen und dann zur Schüssel geben. Alle Zutaten: Leinsamen, Mehl, Semmelbrösel und Milch gut vermischen und die Masse für 15 Minuten ziehen lassen.
6. Einen Topf mit kochendem Wasser aufsetzen. Aus der Masse die Knödel formen, die Hitze auf kleinste Flamme stellen und die Knödel in dem heißen Wasser für circa 10-15 Minuten kochen lassen.
7. Währenddessen für den Cashew-Parmesan in einem Mixbehälter alle Zutaten zerkleinern.
8. Die Knödel aus dem Wasser holen, kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten leicht anbraten. Mit dem Parmesan servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de).

